

Inhalt

Vorwort	5
<i>Anmerkung zur deutschen Übersetzung</i>	7
1	
Das Erbe	8
2	
Segen und Erleuchtung	33
3	
Die Eisenstangenmethode	56
4	
Shamatha und Vipashyana	75
5	
Störgefühle umwandeln	100
6	
Kinder des Buddha	116
7	
Die große Straße der Siegreichen	139
8	
Die Übung mit dem Alltag verbinden	166

9	
Zweifel	184
10	
Das Herz der Übung	204
11	
Mit Indra speisen	226
12	
Einige Dzogchen-Begriffe	250
13	
Geschichten der Verwirklichung	265
14	
In der Todeszelle	285
15	
Sterne am Tageshimmel	291
Anhang	306
<i>Tarik Rinpoche erzählt</i>	306
<i>Tenga Rinpoche erzählt</i>	311
<i>Tarthang Tulku schreibt</i>	313
<i>Thrangu Rinpoche erzählt</i>	317
<i>Orgyen Tobgyal Rinpoche erzählt</i>	320